BONNES FEUILLES

Sommaire

1° Partie : Comment ça marche l'érection ?

Chapitre 1 - Le pénis humain, un organe unique !

Chapitre 2 - Bases du fonctionnement

Chapitre 3 - Les principaux acteurs

Chapitre 4 - Quelles sont les normes ? Mes recommandations

2° Partie : Pourquoi ça ne marche pas

Chapitre 5 - Ce que l'on ressent

Chapitre 6 - L'érection, baromètre de la sexualité masculine

Chapitre 7 - Les moyens de savoir et de quantifier

Chapitre 8 - Synthèse et choix d'un traitement

3° Partie : Comment on traite

Chapitre 9 - Restituer l'érection grâce aux médicaments

Chapitre 10 - La mini injection intra-caverneuse, l'arme « presque absolue »

Chapitre 11 - L'érection sur commande : l'implant hydraulique

Chapitre 12 - Réparer par la chirurgie

Chapitre 13 - Rétablir les équilibres pour une vie meilleure et plus longue

Chapitre 14 - Reconstruire l'érection à partir de soi-même

Avant-propos

La masculinité s'exprime essentiellement par l'érection. Sans érection l'homme ne se sent pas complet. Pas entier. C'est le baromètre de sa santé, celui de son corps comme celui de son esprit. C'est la matérialisation de son élan vital. C'est aussi et surtout la signature de sa singularité. Il est un homme en devenir car il est muni d'un pénis qui s'érige et ceci très tôt. Dans le ventre de sa mère. Comme la respiration, les battements du cœur, l'érection est *automatique*, indépendante et souvent capricieuse, échappant presque complètement au contrôle de la volonté.

Avoir et garder une érection ferme et durable, tout au long de son existence, deviendra pour chaque homme, une préoccupation constante. Et la fonction et l'organe étant intimement liés, il gardera un œil attentif, scrupuleux et souvent inquiet sur son pénis : sa forme, ses dimensions, ses réactions aux éléments extérieurs. Incrédule et ignare de son fonctionnement, il enfouit le plus souvent en lui ses interrogations et ses défaillances, derrière le toujours vivace tabou sexuel. Or, aujourd'hui, on sait tout ou presque de l'érection et du fonctionnement du pénis. Le physique et le psychologique trouvent leur place dans un consensus de bon sens gommant les outrances passées en faveur de l'un ou de l'autre. Surtout pour les très nombreux hommes (plus de 30 %, tous âges confondus) qui souffrent de difficultés sexuelles, de ce que l'on ne veut plus appeler *impuissance*[1], la médecine offre des réponses positives, efficaces.

Ce livre est nourri de mon expérience de spécialiste, qui, depuis plus de 30 ans étudie la sexualité masculine. J'ai participé à des centaines de réunions et congrès sur le sujet, ai publié des dizaines d'articles et ouvrages[2] scientifiques ou de vulgarisation et surtout j'ai traité des milliers d'hommes, dans le centre dédié à cette spécialité et connu sous le nom de

[1] Mais du néologisme « dysfonction érectile ».

[2] On peut trouver les références des articles scientifiques validés par des revues internationales sur le site « pubmed » : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed puis demander Virag R.

CETI[3] (figure 1). C'est tout cela que j'ai réuni en un manuel simple, à la portée de tous. Comment ça marche, pourquoi ça ne marche pas, comment on traite ou on répare. Les questions que l'on se pose et qui se posent. Bref, un *mode d'emploi* reflétant le quotidien de la démarche rationnelle du médecin, forte des acquis scientifiques, mais qui n'oublie jamais sa dimension affective. La technique au service de l'humaine nature.

Figure 1 : Le logo de mon centre d'exploration et traitement des dysfonctions sexuelles avec son emblème la fleur de pavot d'où était extraite à l'origine la papavérine premier médicament injecté dans le pénis pour provoquer une érection

1° partie

Comment ça marche l'érection ?

De quoi est fait cet accordéon unique dans le corps et que l'on affuble de tellement de noms. Comment fonctionne-t-il ? En particulier, pourquoi est-il si désobéissant comme s'il agissait indépendamment de notre volonté et parfois même de nos désirs ? Ce même constat qui faisait dire à un célèbre humoriste et dessinateur français : *« Mon pénis n'aime pas les mêmes femmes que moi »* ! Se trouve ainsi affirmé avec humour le caractère imprévisible du phénomène érectile. Nous respirons, notre cœur bat, notre système digestif fonctionne, et même nous urinons sans modification sensible des organes concernés. Ce

[3] CETI acronyme de Centre d'Exploration et Traitement de l'Impuissance.

n'est pas le cas de l'érection qui, elle, entraîne la transformation du pénis en verge. Métamorphose immédiatement perçue par notre cerveau mais également visible et donc accessible à l'entourage. On ne sait pas toujours pourquoi on bande mais ça se voit… Quels sont les éléments constitutifs d'un organe si spécifique à l'humain qu'il n'a pas son pareil, même chez les mammifères supérieurs[4] ? Comment peut-il atteindre une telle rigidité alors même que, contrairement à tous les autres animaux, il n'a pas d'os, en son sein ? En un mot, comment se produit une érection ? Par quels mécanismes se maintient-elle ?

Chapitre 1

Le pénis humain : un organe unique !

L'évolution a fait de l'homme le seul véritable bipède. Et le seul mammifère dont l'organe reproducteur est dépourvu d'un squelette. Dans l'histoire de l'évolution, c'est sans doute à cause de la station debout qu'il a dû abandonner l'os qui assure la rigidité de tous les autres vertébrés. La position de ses organes génitaux étant devenue antérieure et très vulnérable lors des combats préhistoriques, il lui a fallu alors inventer l'organe complexe que l'on va décrire maintenant. Facile à protéger lorsqu'il est au repos, *flaccide* [5] *;* d'une énorme *rigidité* lorsqu'il est en érection en raison du jeu de la pression sanguine sur une enveloppe épaisse appelée albuginée. Il est alors devenu ce qu'il est : souple et discret à l'état de repos, puissant et bien visible lorsqu'il doit exprimer son désir.

…/…

Dimensions / Volume

Les préoccupations de l'homme vis-à-vis des dimensions de son sexe ne sont pas nouvelles. Des documents médicaux anciens (Juifs, Romains, Arabes) font état d'onguents, plantes et procédés divers pour améliorer non seulement la fonction mais les dimensions (taille et

[4] L'évolution, en faisant disparaître l'os pénien ; a rendu très complexe le pénis humain.

[5] La coquille de ceux qui pratiquent des sports de combat est le lointain successeur des étuis péniens protecteurs que l'on peut voir dans certaines peuplades primitives (Nouvelle-Guinée)

.

volume) de la verge. Cependant, l'époque a totalement déshabillé nos sexes non seulement dans le secret de nos alcôves, mais aussi à la vue de tous et toutes. Tous, c'est-à-dire notre voisin de salle de sport, et presque toutes, fait plus nouveau, comparant partenaires successifs ou potentiels. Fantasmes et reliquats anthropologiques[6] se mélangent à la généralisation de la visualisation des images pornographiques sur Internet. On en verra les conséquences. On n'envisagera ici, pour l'instant, que des notions générales sorties de multiples études à travers le monde. Ce n'est pas l'appréciation individuelle qui doit guider mais le niveau où l'on se situe dans la répartition générale de la population (voir aussi chapitre 4 « Quelles sont les normes ? »).

- ✓ la longueur moyenne de la verge en érection est de 15 cm, avec des écarts dans la population de 11,5 à 19 centimètres.
- ✓ la circonférence moyenne en érection complète est de 14 cm avec des écarts allant de 9,5 à 17 cm.
- ✓ le volume de la verge rigide compte plus que sa longueur : le volume moyen nécessaire pour obtenir l'érection, calculé à l'aide d'une formule spéciale[7] est de 130 ml avec des variations de 70 à 200 ml. On verra que cette notion de *volume érectile,* sur lequel peu de spécialistes se sont penchés est très importante pour une fonction capitale : le maintien de l'érection. Si l'on ose une comparaison avec l'automobile : les petites cylindrées demandent moins de carburant et arrivent à leur rigidité de croisière plus vite !

Chaque chapitre se conclut par la rubrique : » Ce qu'il faut retenir »

- **Ce qu'il faut retenir**
  - **La verge est constituée de deux parties distinctes : les corps caverneux qui "font" l'érection" et le corps spongieux entourant l'urètre et se terminant par le gland**
  - **Ils se remplissent de sang qui déclenche l'érection**

[6] Selon l'anthropologue américaine H. Fisher, le choix par les femelles des protohominidés des mâles sexuellement les mieux pourvus a entraîné la sélection naturelle des pénis humains qui proportionnellement sont les plus gros parmi les mammifères supérieurs. Histoires Naturelles de l'Amour (Robert Lafont 2004)

[7] Il utilise la formule du tronc de cône, prenant en compte pour la longueur la partie intra pelvienne du pénis.

- **Une partie de la verge est attachée sur le pubis ce qui lui permet de se redresser lors de l'érection**

- **La longueur moyenne de la verge en érection est de 15 cm. Les corps caverneux sont entourés d'une enveloppe épaisse et extensible : l'albuginée. Grâce à elle la verge devient rigide en érection**

- **Circoncis ou non, lors de l'érection le gland reste souple**